

ほほえみ通信

発行	ほほえみネットワーク
	Fax0172 (26) 1002
	平成30年12月第52号

1月のサロンは

『臨時総会と新年会』

詳しくは同封のチラシをご覧ください。
新年会には会の方から500円の小さいマッコ費補助があります。これは参加するしかありませんね！

○ ミニ臨時総会 (5分)

○ 新年会

いつものように食べて飲んで
思いっきりおしゃべりしましょう！！

日時 1月20日(日) 12時～

会場 寧々家(弘前駅前)



3月のサロン予告

3月は、体験発表をメインにした語り合いの会を予定しています。詳しい事はまた後程お知らせします。

♪ ケア帽子用タオルのプレゼント ♪



ヤマト運輸(株) 青森主管支店さんより

昨年に引き続きケア帽子用のタオル、100枚のご寄付を頂きました。ヤマト運輸さんでは、乳がん検診の受診推進と社会貢献活動の一環として、ケア帽子用タオルの寄付を社員に呼び掛けているそうです。



女性が活躍する企業が、率先して乳がん検診の後押しをし、また、ケア帽子を通して乳がんを知ってもらうことは、私たちの活動の一つとして切に願うところですね。大切に使用させていただきます！ありがとうございました。

・・・ ケア帽子作りより ・・・

- ・ 弘前大学附属病院がんサロンさんへ
10月—12枚 ・ 11月—25枚
- ・ 国立弘前病院化学療法室さんへ
10月—2枚 ・ 11月—10枚

のケア帽子を寄付しました。

★ 毎月第3金曜日 13時～15時30分 ヒロコ3Fで
帽子づくりを行っています！気軽に遊びに来て下さ～い！

来年も皆さんの笑顔にお会い出来ますように☺

～ 11月のほほえみサロンは～

椅子ヨガでしたね。ヒロコ2階にあるヨガスタジオ「リライト」の坂本桃香さんによる指導で椅子に座っての緩やかなヨガです。始まる前の言葉が…疲れたら休む、無理しない、周りとは比べない 自分はここでいいや マイペースでの言葉にそれでいいんだと安心しました。静かな音楽が流れる中で体の一つ一つ、「足・お腹・頭と吸って～吐く～リラックス」と優しく声を掛けてくれました。大きく息を吸って吐く呼吸の仕方の大切さを知りました。



第2部は語り合いの会



今回は久しぶりづくし。体を動かすのも、会場ヒロコも参加された方も久しぶり～♪の人がいました。皆さんと一つのテーブルで和気あいあいとお話しました。

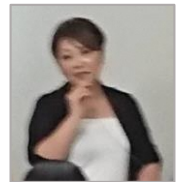
～ 小嶋前会長より退任の挨拶がありました。

長い間の会長職ありがとうございました～

「弘前学院大学 看護学部」で講演会



弘前学院大学看護学部教授矢嶋先生より、看護師・保健師をめざしている学生に、がん患者の看護のみならず自身の問題として理解してほしいとの趣旨で、会に講演の依頼がありました。



講師は、副会長の白戸百合花さん。白戸さんは、同じ世代の人がどんな闘病生活を過ごしたのかと疑問に思い、それなら自分の写真を沢山撮っていつか役立てたいと闘病中の写真を記録に残したそうです。その数1026枚！



写真を使ってユーモアを交えながら80名の看護学生を前に自身の体験を語ってくれました。

誰も眠ってません？！

明るく、前向きに生きる白戸さんの話を、真剣に聞いてくれた生徒さんからは、「前向きな言葉をかけられる看護師になりたい」、「前向きな気持ちががんと闘う強さを作れる。寄り添える看護師になりたい」、「家族、職場の支えも大切」といった感想を頂きました。(H30.11.21)